

2018年4・5月展示・館員おすすめの本

「セルフケアのススメ」



せっかくの春なのになんだか体調が優れない…。そんなあなたにオススメなのがセルフケア！セルフケアは文字通り自分自身をケアすること。

病院に行くほどではないけど、体がだるい、憂うつな気分が続くなどの症状がある時、少しの工夫で調子が上向き、驚くほど快適に過ごせたりします。是非、普段の生活にセルフケアを取り入れてみてはいかがでしょうか。（図書館 大久保）



山本華子『1weekセルフケアブック』ディスカヴァー・トゥエンティワン 2017



「肩こり」「むくみ」「不眠」など、よくある不調の症状別に「原因」「ストレッチケア」「マッサージケア」「食事ケア」「1weekセルフケアプログラム」を紹介。さらに「不調をつくらない12の習慣」のレクチャーも。どのセルフケアも手軽にできるものばかり。その日からケアを始めることができます。

平木典子『マンガでやさしくわかるアサーション』日本能率協会マネジメントセンター 2015

体の不調は精神的ストレスが原因であることも少なくありません。「アサーション」とは「自分も相手も大切に自己表現」のこと。アサーションを身につけることで人間関係が驚くほどスムーズになり、ストレスが緩和することも期待できます。



大野八生『ハーブをたのしむ絵本』あすなろ書房 2016

ハーブはお茶や料理、ポプリなどで手軽に活用できるセルフケアアイテム。たくさんあるハーブの中から、日常に取り入れやすいハーブの栽培、収穫、活用方法を絵本形式で分かりやすく紹介しています。



〈ボディケア〉

小池弘人監修『大人女子の不調をなくすカラダにいいこと大全』サンクチュアリ出版 2015

佐久間健一『体幹リセットダイエット』サンマーク出版 2017

崎田ミナ『自律神経どこでもリセット ずぼらヨガ』飛鳥新社 2017

〈メンタルケア〉

津村記久子『くよくよマネジメント』清流出版 2016

若林理砂『東洋医学式凹んだココロをカラダから整える 46の養生訓』原書房 2017

日本アンガーマネジメント協会監修『ママのアンガーマネジメント』合同出版 2017

